

事前申込不要



カラダ年齢チェック!

9月23日 (火・祝)



13:00~15:00 (受付終了 14:30)

★体力テスト

「全身反応・握力・長座体前屈・2ステップテスト」の4項目を行います。自分の体力を知り、これからの健康づくりに活用しましょう。



★ペタンク体験

「ペタンク」は、パラリンピックで話題になった「ボッチャ」の原型になった、フランス発祥のスポーツです。ルールが分かりやすく、どなたでも無理なく楽しめます。



※協力団体 SVGにし (ストレッチボランティアグループ)

【場 所】 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

【対 象】 小学生以上

【参加費】 無料

【その他】 飲み物・タオルをご持参の上、動きやすい服装、シューズでお越しください。測定終了後は自由解散となります。(所要時間30分程度)

